

家庭实用科技丛书

生活类

家庭凉拌菜

JIA TING SHI YONG 解颖 编 KE JI CONG SHU



延边人民出版社

家庭凉拌菜

解颖 编

延边人民出版社

[吉]新登 08 号

责任编辑:张光朝

封面设计:秋 寒

家庭实用科技丛书

吉林出版

家庭实用科技丛书(生活类)

家庭凉拌菜

解颖编

延边人民出版社出版 吉林省新华书店发行
长春市第六印刷厂印刷

787×1092毫米 32开 5.5印张 100千字

1998年6月第1版 1998年6月第1次印刷

印数:1-5050册

ISBN7-80599-877-9/Z·96

定价:68.00元(每册6.80元)

内 容 提 要

凉菜是我国菜谱中的一个组成部分，无论是在宴席中或家庭便餐中都不可缺少，尤其是在夏天和佐酒的时候更是清新爽口、必不可少。为了帮助大家做好各种凉拌菜。吃出新花样。本书从选料，加工和调味等多方面，详细介绍了近500种具有南北风味的凉菜制作方法。其主要特点是：经济、实惠、吃得起、买得起、易制作、便加工、而且能帮助大家在色、香、味、形等方面提高凉菜质量，丰富凉菜品种，是居家生活中不可缺少的参考书。

目 录

一、凉拌菜概述

(一) 凉拌菜的基本特点

..... 1

1. 原料本身的香气 1

2. 利用各种香料 1

(二) 凉拌菜拌制的分类

..... 1

1. 生拌 1

2. 熟拌 2

3. 生熟拌 2

(三) 凉拌菜的味型

..... 2

(四) 做凉拌菜的要领

..... 3

1. 切配造型美观 3

2. 烹调口味达到干香、脆嫩、鲜醇、不腻 3

3. 讲究色泽 3

(五) 凉拌菜的卫生要求

..... 3

1. 认真选择原料 3

2. 原料应清洗和消毒 ...

..... 4

3. 餐具、用具要干净 ...

..... 4

4. 妥善保管成品菜 4

5. 人员、环境要卫生 ...

..... 4

(六) 如何保存凉拌菜中的营养素

1. 要选用新鲜蔬菜作原料

..... 4

2. 多采用蔬菜的外叶 ...

..... 4

3. 要先洗后切 4

4. 切大块比切小块好 ...

..... 4

5. 能生吃的蔬菜尽可能生吃 4

6. 凉菜制作实制 5

二、凉菜制作实例

(一) 蔬菜类 5

| | | | |
|---------------|----|--------------|----|
| 香辣白菜 | 5 | 三丝黄瓜 | 19 |
| 酸辣白菜 | 6 | 奶油黄瓜 | 20 |
| 怪味白菜帮 | 6 | 珊瑚黄瓜卷 | 20 |
| 拌酸白菜丝 | 6 | 豆瓣佛手黄瓜 | 21 |
| 拌白菜水萝卜丝 | 7 | 五彩金龙 | 21 |
| 拌三丁 | 7 | 口酥黄瓜 | 22 |
| 拌白菜丝 | 8 | 红油瓜丁花仁 | 23 |
| 酸辣白菜心 | 8 | 姜汁黄瓜 | 24 |
| 醋溜白菜 | 8 | 酸辣黄瓜 | 24 |
| 拌小白菜 | 9 | 香辣黄瓜 | 25 |
| 糖醋白菜 | 9 | 辣黄瓜条 | 25 |
| 酸甜白菜心 | 10 | 炆黄瓜条 | 26 |
| 山楂菜心 | 10 | 油吃瓜皮 | 26 |
| 果酱菜心 | 11 | 海米炆三样 | 27 |
| 果汁菜心 | 11 | 蓑衣黄瓜 | 27 |
| 芥末菜墩 | 11 | 凉拌苦瓜丝 | 28 |
| 芝麻白菜丁 | 12 | 拌苦瓜 | 29 |
| 拌辣油菜 | 12 | 鱼香苦瓜丝 | 29 |
| 芝麻油菜 | 13 | 怪味黄瓜 | 30 |
| 三味白菜 | 13 | 海米拌苦瓜 | 30 |
| 糖醋三丝 | 14 | 糖醋心里美 | 31 |
| 凉拌五丝 | 14 | 糖醋青萝卜丝 | 31 |
| 糖醋拌黄瓜 | 15 | 酸辣萝卜丝 | 32 |
| 拌辣油小菜 | 15 | 麻辣萝卜丝 | 32 |
| 速腌白菜帮 | 16 | 灯影萝卜 | 33 |
| 珊瑚白菜 | 17 | 珊瑚萝卜卷 | 33 |
| 拌盐白菜 | 17 | 金菊萝卜 | 34 |
| 三鲜黄瓜酱 | 18 | 绣球萝卜 | 35 |
| 果汁黄瓜 | 18 | 奶油萝卜汤 | 35 |
| 麻辣黄瓜 | 19 | 腊肉萝卜卷 | 36 |

| | |
|--------------|----|
| 八宝萝卜杯 | 36 |
| 三鲜蒸萝卜 | 37 |
| 桂花萝卜丝 | 38 |
| 萝卜肉圆 | 38 |
| 干煸萝卜丝 | 39 |
| 凤尾萝卜燕 | 39 |
| 炆柿子椒 | 40 |
| 糖醋红椒 | 40 |
| 拌香菜小辣椒 | 41 |
| 椒油炆蒜苗 | 41 |
| 酸辣蒜苗 | 42 |
| 芝麻蒜苗 | 42 |
| 蒜苗拌五香豆 | 43 |
| 拌苕蓝丝 | 43 |
| 香脆苕蓝 | 44 |
| 蒜泥豆角 | 44 |
| 凉拌扁豆 | 45 |
| 姜汁扁豆 | 45 |
| 麻酱拌扁豆 | 46 |
| 酸豆角 | 46 |
| 麻酱拌豇豆 | 47 |
| 麻辣豇豆 | 47 |
| 蒜泥茄子 | 48 |
| 椒泥茄子 | 48 |
| 多味茄泥 | 49 |
| 鱼香拌茄丁 | 49 |
| 拌土豆丝 | 50 |
| 姜汁土豆丝 | 50 |
| 拌土豆青椒丝 | 51 |
| 咖喱土豆丝 | 51 |

| | |
|--------------|----|
| 红油土豆丁 | 52 |
| 什锦素沙拉 | 52 |
| 鱼香银芽 | 53 |
| 酒醉银芽 | 53 |
| 三色银芽 | 54 |
| 银耳拌豆芽 | 55 |
| 炆黄豆芽 | 55 |
| 冬笋炆黄豆芽 | 56 |
| 珊瑚金钩 | 56 |
| 麻酱拌番茄 | 57 |
| 白糖拌西红柿 | 57 |
| 蜜汁西红柿 | 58 |
| 凉拌银耳 | 58 |
| 红肠银耳 | 59 |
| 银耳拌山楂 | 59 |
| 冰糖银耳 | 60 |
| 凉拌木耳 | 60 |
| 葱白拌双耳 | 61 |
| 凉拌双耳 | 61 |
| 椒油炆海带丝 | 62 |
| 凉拌海带粉 | 62 |
| 辣油粉丝海带 | 63 |
| 拌肉丝海带 | 63 |
| 糖醋海带 | 64 |
| 葱油海带 | 64 |
| 多味西瓜皮 | 65 |
| (二) 肉类 | 66 |
| 蒜泥白肉 | 66 |
| 陈皮牛肉 | 66 |

| | | | |
|-------------|----|-----------------|----|
| 芥末肚片 | 67 | 葱油牛肚 | 84 |
| 五香牛肚 | 67 | 六味酱肉 | 85 |
| 荔枝肉 | 68 | 麻辣肉皮 | 85 |
| 蜜汁叉烧 | 69 | 靖江牛脯 | 86 |
| 麻辣腰片 | 69 | 封肉 | 86 |
| 五香兔脯 | 70 | 腊羊肉 | 87 |
| 盐水牛肉 | 70 | 凉拌白肉 | 88 |
| 金银猪肝 | 71 | 盐水猪肝 | 88 |
| 灯影牛肉 | 71 | (三) 禽蛋禽肉类 | |
| 瓜姜拌肉片 | 72 | | 89 |
| 水晶肉片 | 73 | 白油鸡 | 89 |
| 烟熏肥肠 | 73 | 酸辣鸡片 | 89 |
| 盐水排骨 | 74 | 红油鸡翅 | 90 |
| 糖醋排骨 | 74 | 筒子鸡 | 90 |
| 五香排骨 | 75 | 椒麻仔鸡 | 91 |
| 果汁肉干 | 76 | 茶叶熏鸡 | 91 |
| 清酱肉 | 76 | 盐擦嫩鸡 | 92 |
| 芝麻牛排 | 77 | 五味鸡 | 92 |
| 腊肉 | 77 | 姜汁仔鸡 | 93 |
| 天福酱肘子 | 78 | 盐水鸭 | 94 |
| 蒜泥狗肉 | 78 | 杭州卤鸭 | 94 |
| 糟时猪肉 | 79 | 虎皮鸽蛋 | 95 |
| 五香酱驴肉 | 80 | 凉拌鸭掌 | 95 |
| 白切羊肉 | 80 | 五香茶味蛋 | 96 |
| 层层香脆 | 81 | 五香鸽子 | 96 |
| 盐水猪舌 | 81 | 椒麻鸭掌 | 97 |
| 白切牛肉 | 82 | 芦姜烤鸭 | 97 |
| 酱汁排骨 | 82 | 卤香鹌鹑蛋 | 98 |
| 酱汁狗肉 | 83 | 酒醉鸡蛋 | 98 |
| 牛肉干 | 84 | | |

| | |
|---------------|-----|
| (四) 豆制品类····· | 99 |
| 小葱拌豆腐····· | 99 |
| 虾皮拌豆腐····· | 100 |
| 虾仁拌豆腐····· | 100 |
| 小辣椒拌南豆腐····· | 101 |
| 甜面酱拌豆腐····· | 101 |
| 青椒拌豆腐····· | 102 |
| 炆豆腐豆角····· | 102 |
| 炆豆腐花生米····· | 103 |
| 清拌粉皮····· | 103 |
| 肉丝拉皮····· | 104 |
| 凉拌三丝····· | 104 |
| 凉拌豆腐皮····· | 105 |
| 葱丝拌豆干丝····· | 105 |
| 芹菜拌干丝····· | 106 |
| 豆腐干拌豆角····· | 106 |
| 豆腐干拌花生米····· | 107 |
| 香菜拌豆腐片····· | 107 |
| 炆腐竹鲜蘑····· | 108 |
| 肉丝拌腐竹····· | 108 |
| 黄瓜拌腐竹····· | 109 |
| 腐竹拌菠菜····· | 109 |
| 拌香黄豆····· | 110 |
| 三丝素烧鸭····· | 110 |
| 白玉豆腐····· | 111 |
| 闽卤豆腐····· | 111 |
| 白玉藏珍····· | 112 |
| 一品豆腐····· | 112 |
| 红油豆腐····· | 113 |

| | |
|--------------|-----|
| (五) 水产类····· | 114 |
| 酱法鱼条····· | 114 |
| 五香鱼····· | 114 |
| 香炸鱼排····· | 115 |
| 葱辣鱼条····· | 115 |
| 三色鱼条····· | 116 |
| 蕃茄鱼片····· | 116 |
| 毛峰熏鲥鱼····· | 117 |
| 豆豉鲜鱼····· | 118 |
| 炆活虾····· | 118 |
| 油爆虾····· | 119 |
| 桔香鱼丁····· | 119 |
| 咖喱鱼球····· | 120 |
| 油走煮虾····· | 120 |
| 什锦虾仁冻····· | 121 |
| 瓜皮虾····· | 121 |
| 鸳鸯芝麻虾····· | 122 |
| 麻醉明虾片····· | 123 |
| 红油虾片····· | 123 |
| 水晶明虾····· | 124 |
| 生菜龙虾片····· | 125 |
| 龙虾色拉····· | 125 |
| 核桃小虾盆····· | 126 |
| 金钱蟹塔····· | 127 |
| 蟹黄干丝····· | 128 |
| 蟹松····· | 128 |
| 秀丽钱翅····· | 129 |
| 麻酱拌海参····· | 129 |
| 青芹拌干贝····· | 130 |

| | |
|---------------|-----|
| 五味鲜贝 | 131 |
| 蒜酱鱿鱼卷 | 131 |
| 蒜泥烘鱿鱼 | 132 |
| 凉拌鸳鸯丝 | 132 |
| 葱油海蜇皮 | 133 |
| 冬菇烤乌贼鱼 | 134 |
| 葱熨乌贼鱼 | 134 |
| 麻酱海螺 | 135 |
| (六) 下水类 | 136 |
| 拌肉皮丝 | 136 |
| 麻辣肉皮 | 136 |
| 芥末三丝 | 137 |
| 怪味皮丝 | 137 |
| 拌鱼肚 | 138 |
| 三色肉皮冻 | 138 |
| 五彩水晶冻 | 139 |
| 凉拌猪耳朵 | 139 |
| 麻辣耳丝 | 140 |
| 红油耳丝 | 140 |
| 蒜泥口条 | 141 |
| 芥末肚丝 | 141 |
| 麻酱红油肚丝 | 142 |
| 红油拌猪肚 | 142 |
| 炆肚块 | 143 |
| 麻辣佛手肚 | 143 |
| 白肚 | 144 |
| 水晶肚头 | 145 |
| 腰片拌生菜 | 145 |
| 芝麻酱拌腰片 | 146 |

| | |
|---------------|-----|
| 炆腰片 | 146 |
| 拌炆腰片 | 147 |
| 猪肝拌菠菜 | 147 |
| 蒜茸猪肝 | 148 |
| 红油拌猪肝 | 149 |
| 椒麻猪肝 | 149 |
| 炆肝片 | 150 |
| 羊肉拌杂烩 | 150 |
| 蒜泥羊肝 | 151 |
| (七) 其他类 | 152 |
| 土豆松 | 152 |
| 西法茄排 | 153 |
| 西红柿冻 | 153 |
| 泡菜 | 154 |
| 蜜汁三果 | 154 |
| 糖水五珠 | 155 |
| 兰花豆干 | 155 |
| 腊肉凉切 | 156 |
| 干切咸肉 | 156 |
| 薄片火腿 | 157 |
| 葱丝火腿肠 | 157 |
| 叉烧肉 | 158 |
| 酱牛肉 | 158 |
| 糖醋排骨 | 159 |
| 玻璃樱桃肉 | 160 |
| 盐水猪肝 | 160 |
| 什锦多味彩丝 | 161 |
| 状元红乳鸽 | 161 |
| 杏花乳鸡 | 162 |

生炸嫩鸽 163

柠檬焗鸡 164

（一）凉拌菜的基本特点

凉拌菜无论在烹饪上或是其操作方面、与热菜有许多不同点。其品种繁多，特点清凉、干、香、脆、嫩、鲜、脆、无膩、清爽爽口，往往是宴席、聚餐、小吃的第一道菜，供人们试道时食用。

凉菜的香是通过对热传入到凉菜气，而凉菜的香是入口后凉菜味香，故有“热菜气香，冷菜香脆”之说。

凉菜香味的来源：

1. 原料本身的香气。如肉类的香，如有的香，还有蔬菜、豆类等的香。

2. 利用各种香料。如香油、芝麻油、辣椒油、酱油、醋、盐等，烹制时加入各种香料，辅助起香。

3. 利用调味品。如白糖、盐、醋、糖、芥末等调味品能产生香味。

（二）凉拌菜拌制的分类

凉拌菜制法主要是拌即是将各种原料生拌在一起食用。因原料生、熟不同，又可分为三类。

1. 生拌。主料是生的，加工成各种形态（有的用粉糊裹一下），然后加入各种调味品，一拌即成。生拌的特点：凉、脆、嫩、鲜、爽、香。

一、凉拌菜概述

(一) 凉拌菜的基本特点

凉拌菜无论在其性质上或是具体操作方面，与热菜有许多不同点。其品种繁多，特点是凉、干、香、脆、嫩、鲜、无汤、无腻、清凉爽口，往往是宴席、便餐、小吃的第一道菜，供人们饮酒时食用。

热菜的香是通过热气使人闻到香气，而冷菜的香是入口后越嚼越香。故有“热菜气香、冷菜骨香”之说。

凉拌菜香味的来源：

1. 原料本身的香气。如肉有肉香、鱼有鱼香、豆有豆香、蛋有蛋香、菜有菜的清香味。
2. 利用各种香料。如香油、花椒油、辣椒油、蚝油、葱、姜、蒜等，烹调时加入各种香料，辅助起香。
3. 利用调味品。如用糖、醋、酒、糟、芥末等烹调菜肴而产生香味。

(二) 凉拌菜拌制的分类

凉拌菜制法主要是拌即用各种调料和主料拌在一起食用。因原料生、熟不同，又可分为三类。

1. 生拌。主料是生的，加工成各种形态（有的用盐稍腌一下），然后加入各种调味品，一拌即成。生拌的特点，讲究

鲜脆、爽口。所以，第一，要选用新鲜脆性好原料；第二，调味品中必须有香油、味精，其他可根据不同需要和人们爱好加以调整；第三，配料中最好加入海米等鲜料，以增加鲜味，例如海米翡翠柿子椒、香菇菜花等。

2. 熟拌。主料用多种方法加热成熟，晾凉，然后切成配成需要的形状，加入各种调味品，搅拌均匀即成。例如蒜泥白肉、红油肚丝等。

3. 生熟拌。将生、熟主料分别切成不同形状，按原料性质和色泽，食用时浇上调味品，拌匀即成。例如肉丝拉皮、肘子肉拌黄瓜等。

(三) 凉拌菜的味型

我国地大物博，人口众多，由于地区和环境气候等原因，人们的口味是复杂的，调味就是为了适应多种不同的要求。凉拌菜的味型，大体可分为基本味和复合味两类，调味就是在这两类味型中变化。

拿准菜的口味，是调味的重要关键，因为任何一种凉拌菜都有一个它独特的口味，这个口味，可能是单一味，如咸、辣、甜、酸、香、鲜等；也可能是复合味，如酸甜、咸甜、鲜咸、辣、香辣、麻辣、香咸、怪味等。因此，在调味时，首先要搞清这个菜的口味，根据口味定料、下料，不能有差错，错了就会失掉这道菜应有的风味。还要说明的是，任何口味的菜，大部分都是先有一些咸味、然后再配其他的味。就是酸甜味，也要先放一点盐，如果不放盐，完全使用糖和醋调味，反而不好吃。

(四) 做凉拌菜的要领

制作凉拌菜要掌握三大要领：

1. **切配造型美观。**所切丝、丁、片、条、块等，必须大小一致，厚薄均匀，而且要求搭配适当，什么和什么搭配，都要合适，不能乱配。还要做到使凉拌菜的形态美观，色彩协调。

2. **烹调口味达到干香、脆嫩、鲜醇、不腻。**大体说来，干香是冷菜质量的重要之一，因此大多数冷菜，在烹调中都要加入香料和香味浓厚的调料，使卤汁少而浓，透出扑鼻香味，有的还要使卤透入原料内部，故成菜越吃越香。脆嫩是冷菜的另一个重要技师标准，特别是原料本身脆嫩的，做出的凉菜，必须保持这一特点，既爽口，又不腻。鲜醇也是十分重要的，所以选择凉拌菜的原料，要精、要新鲜，制作要细致。

3. **讲究色泽。**凉拌菜的色彩很重要，既要求色彩鲜艳、光亮夺目，又不减弱菜肴的香和味，一般是利用原料本身的色泽相互搭配。至于盘子的色彩和大小，也要适应凉拌菜的需要，这样才能装出新颖美观的冷盘。

(五) 凉拌菜的卫生要求

凉拌菜是直接入口的食品，稍不注意就会引起肠道传染病和食物中毒，影响身体健康。因此，在制作过程中必须十分注意卫生。

1. **认真选择原料。**严禁采用腐烂、变质、发霉、虫蛀和有毒原料。

2. **原料应清洗和消毒。**对蔬菜、瓜果等原料要严格清洗消毒。消毒出水后晾凉再用，再用凉开水过凉，忌用生冷水。吹冷时应罩上纱布，防止害虫叮咬和尘土污染。调拌时，忌直接用手拌，应用干净的铲、勺、筷子等调拌。

3. **餐具、用具要干净。**所用碗筷盘盆等要经消毒处理。加工生、熟原料的砧墩、菜刀必须严格分开并保持清洁。

4. **妥善保管成品菜。**做好的凉拌菜应放在有卫生保障的地方，防止苍蝇、蟑螂、老鼠等害虫危害和尘土污染。

5. **人员、环境要卫生。**操作人员要注意个人卫生，环境要清洁。

6. **应现吃现做。**凉拌菜要现吃现做。存放时间不能太长，太长易被病菌污染，吃后极易引起肠道传染病。

(六) 如何保存凉拌菜中的营养素

1. **要选用新鲜蔬菜作原料。**新鲜蔬菜中的抗坏血酸含量最多。若非必要，不要把蔬菜晒干后再吃。

2. **多采用蔬菜的外叶。**蔬菜外叶所含钙质比菜心多，所以，能吃的菜叶尽可能不要丢掉，例如腌白菜帮就是值得提倡的一种方法。

3. **要先洗后切。**这样可以减少水溶性维生素和无机盐的损失。

4. **切大块比切小块好。**原料切后接触水的面积越小溶解在水中的养料也越少。菜被切成细丝或碎丁，接触空气的面积增大，菜中的养料遇到空气中的氧气就会被氧化而遭到破坏。

5. **能生吃的蔬菜尽可能生吃。**这样可以得到更多的抗坏

血酸和胡萝卜素。

6. 多采用深色蔬菜。食用深色蔬菜比食用浅色蔬菜营养丰富。

二、凉菜制作实例

(一) 蔬菜类

香辣白菜

原料：

白菜心 500 克，香油 10 克，白糖 40 克，米醋 20 克，精盐 4 克，干辣椒 5 克，净葱 8 克，姜 5 克。

制作方法：

1. 将菜叶部分切下，只留中间白帮部分，洗净，切成两半，顺菜帮切成 1.5 厘米宽的条。再将干辣椒、葱、姜切成细丝。

2. 将白菜条放入盆内均匀地撒上精盐，腌 1~2 小时，用手挤去白菜条中的水分，摆入盘内。

3. 将香油放锅内烧热，下入辣椒丝炸出香辣味。放入葱丝姜丝煸炒出香味。烹入米醋，加入水 50 克及白糖。开后离火晾凉，把汁浇在盆内白菜条上，腌 5 小时，入冰箱存放，吃时改刀，一切两段，再把葱、姜丝摆在白菜条上，浇上辣椒汁即成。

特点：

香辣甜脆，清凉爽口，酒后凉菜。

酸辣白菜

原料：

白菜 10 千克，白糖 1200 克，盐 500 克，干辣椒丝、醋、菜油各少许。

制作方法：

1. 将白菜洗净，切成条，用盐腌 30—40 分钟。
2. 用卤水将腌菜洗净，加入白糖、醋、干辣椒丝和菜油后即成。

特点：

酸、甜、辣。

怪味白菜帮

原料：

白菜帮 10 千克，盐 1500 克，辣椒粉、大蒜、醋、五香粉各少量。

制作方法：

将白菜帮洗净，切成 10 厘米长的段，用刀划上斜纹，加盐腌 24 小时后取出，倒掉废水，加入辣椒粉、醋、大蒜、五香后拌匀，然后按层次装入坛中。一星期后即成。

特点：

经济易做，怪味。

拌酸白菜丝

原料：